ALLAMA IQBAL OPEN UNIVERSITY

USMAN NOTES
www.usmannotes.com

Name:

Registration No.:

Course Code: 0222

Program:

Semester: Autumn 2026

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

شعبہ نیوٹریشنل سائنسز اینڈ انوائرنمنٹل ڈیزائن

کورس :عملی غذا اور غذائیت(222)

سطح / پروگرام :میٹرک

سمسٹر :خزاں2026

امتحانی مشق نمبر2

کل نمبر — 100 :کامیابی کے نمبر40 :

SOLVED ASSIGNMENT GUIDE — For Study & Reference

نوٹ :یہ حل شدہ گائیڈ صرف مطالعے اور حوالے کے لیے تیار کی گئی ہے۔ طلبہ سے گزارش ہے کہ وہ نصابی کتاب کے متعلقہ یونٹوں کا مطالعہ کریں، تصورات کو اچھی طرح سمجھیں اور پھر مشق اپنے الفاظ میں لکھیں۔ ہو بہو نقل کرنا تعلیمی بددیانتی کے زمرے میں آتا ہے اور اس سے اصل سیکھنے کا مقصد بھی پورا نہیں ہوتا۔

شفافیت نوٹ :اس کورس کی کتابچہ مشق پرانے) لیگیسی (اردو فونٹ میں چھپی ہے جس کی ڈیجیٹل نقل میں بعض حروف کی صورتیں بگڑ جاتی ہیں۔ تمام سوالات کتابچے کے اصل متن سے حرف بحرف ملا کر نقل کیے گئے ہیں۔ جہاں کسی لفظ کی صورت کتابچے میں غیر واضح یا بظاہر طباعتی غلطی کی شکار ہے، وہاں متعلقہ سوال کے آغاز میں الگ نوٹ دے دیا گیا ہے تاکہ طالب علم اصل صورتحال سے آگاہ رہے۔ کتابچے میں اس مشق کے یونٹوں کی حد درج نہیں ہے، اس لیے یہاں بھی یونٹ درج نہیں کیے گئے۔

سوال نمبر 1 کا جواب

سوال نمبر :1 روزمرہ زندگی میں پانی کا ضیاع اور آلودگی سے بچاؤ کے طریقے بیان کیجیے۔ 20) نمبر(

تعارف

پانی زندگی کی بنیاد ہے۔ پینے، کھانا پکانے، نہانے، دھونے، صفائی اور کھیتی باڑی، ہر کام پانی سے جڑا ہے اور انسانی جسم کا بڑا حصہ بھی پانی ہی پر مشتمل ہے۔ مگر افسوس کہ ایک طرف ہم پانی کو بے دریغ ضائع کرتے ہیں اور دوسری طرف اسی پانی کو گندگی اور کیمیکلز ملا کر آلودہ بھی کر دیتے ہیں، جس کا نتیجہ یہ ہے کہ صاف پانی دن بدن کم ہوتا جا رہا ہے اور آلودہ پانی سے ہیضہ، ٹائیفائیڈ اور پیچش جیسی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ پاکستان سمیت دنیا بھر

میں پانی کی قلت ایک سنگین مسئلہ بن چکی ہے اور ماہرین خبردار کرتے ہیں کہ احتیاط نہ برتی گئی تو آنے والے برسوں میں یہ مسئلہ مزید بڑھے گا۔ اس جواب میں پہلے پانی کے ضیاع کی صورتیں اور اس سے بچاؤ کے طریقے بیان کیے گئے ہیں اور پھر پانی کی آلودگی کے اسباب اور اس سے بچاؤ کے عملی طریقے تفصیل سے دیے گئے ہیں تاکہ ہر گھرانہ اپنے حصے کی ذمہ داری پوری کر سکے۔

پانی کے ضیاع کی صورتیں

پانی کا ضیاع ہماری روزمرہ عادات میں چھپا ہوا ہے۔ نہاتے اور وضو کرتے وقت نلکا کھلا چھوڑ دینا، برش یا شیو کے دوران پانی بہاتے رہنا، برتن اور کپڑے دھوتے وقت ضرورت سے زیادہ پانی استعمال کرنا، یہ سب عام صورتیں ہیں۔ گھروں میں ٹوٹے نلکے اور رسنے والے پائپ مسلسل پانی بہاتے رہتے ہیں اور ان کی مرمت کو معمولی سمجھ کر ٹال دیا جاتا ہے۔ فرش، صحن اور گاڑی دھونے کے لیے پائپ سے پانی کی دھار بہانا ضیاع کی سب سے بڑی صورت ہے جس میں چند منٹ میں سینکڑوں لیٹر پانی نالی میں چلا جاتا ہے۔ اوور ہیڈ ٹینک بھر جانے کے باوجود موٹر چلتی رہنا اور پانی گلی میں بہنا بھی عام منظر ہے۔ کھیتوں میں روایتی سیلابی آبپاشی سے پانی کا بڑا حصہ ضائع ہوتا ہے۔ یہ تمام صورتیں مل کر اتنا پانی ضائع کرتی ہیں جس سے ہزاروں لوگوں کی ضرورت پوری ہو سکتی ہے، اس لیے ضیاع روکنا ہر فرد کی ذمہ داری ہے۔

پانی کے ضیاع سے بچاؤ کے طریقے

ضیاع سے بچاؤ کا پہلا اصول شعور اور عادت کی تبدیلی ہے۔ نلکا صرف ضرورت کے وقت کھولیں؛ وضو، برش اور برتن دھونے میں لوٹا یا مگ استعمال کرنے سے پانی کئی گنا کم خرچ ہوتا ہے۔ دوسرا طریقہ مرمت اور دیکھ بھال ہے : رسنے والے نلکے اور پائپ فوراً ٹھیک کرائیں کیونکہ قطرہ قطرہ بہنے والا پانی مہینے میں سینکڑوں لیٹر بن جاتا ہے۔ تیسرا طریقہ دوبارہ استعمال ہے :سبزیاں اور پھل دھونے کا پانی گملوں اور پودوں میں ڈالا جا سکتا ہے اور فرش دھونے کے لیے بالٹی اور پوچا پائپ کی دھار سے کہیں کم پانی لیتا ہے۔ چوتھا طریقہ ٹینکی میں فلوٹ والو لگانا اور موٹر کا وقت مقرر کرنا ہے تاکہ اوور فلو نہ ہو۔ پانچواں طریقہ بارش کے پانی کو محفوظ کرنا اور کھیتوں میں جدید آبپاشی، مثلاً قطرہ آبپاشی، اپنانا ہے جس سے کم پانی میں زیادہ فصل حاصل ہوتی ہے۔ چھٹا اور سب سے پائیدار طریقہ بچوں کو بچپن سے پانی کی قدر سکھانا ہے، کیونکہ آج کی عادت کل کے معاشرے کا معمول بنتی ہے۔ دینی تعلیمات میں

USMAN NOTES www.usmannotes.com

بھی پانی کے اسراف سے منع کیا گیا ہے، اس اصول کا مفہوم یہی ہے کہ ضرورت سے زیادہ استعمال خواہ دریا کنارے ہی کیوں نہ ہو، درست نہیں؛ تفصیلی شرعی رہنمائی کے لیے مستند علماء سے رجوع کرنا چاہیے۔

پانی کی آلودگی کے اسباب

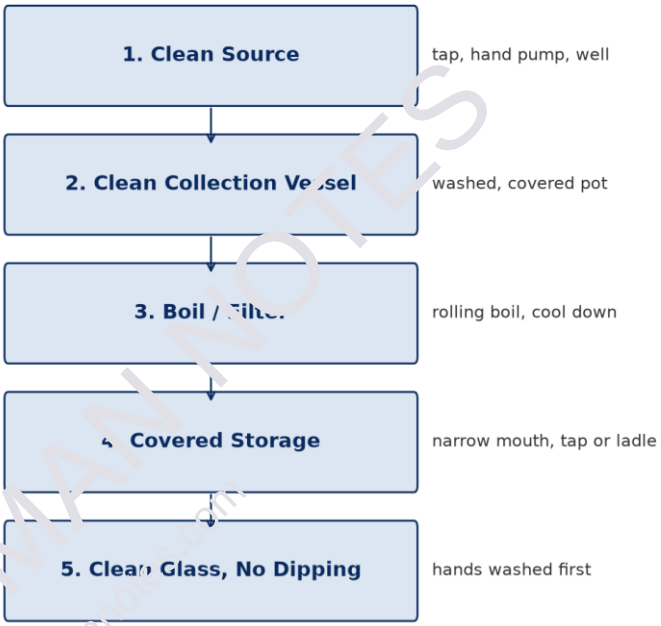
آلودگی سے مراد پانی میں ایسی نقصان دہ چیزوں کا مل جانا ہے جو اسے پینے اور استعمال کے قابل نہ رہنے دیں۔ اس کا پہلا سبب گھریلو گندا پانی اور کوڑا کرکٹ ہے جو نالوں کے ذریعے ندی نالوں اور زیرِ زمین پانی تک پہنچتا ہے۔ دوسرا سبب صنعتی فضلہ ہے؛ فیکٹریوں کے کیمیکلز اور رنگ و روغن کا پانی بغیر صفائی کے خارج ہونے سے دریاؤں کا پانی زہریلا ہو جاتا ہے۔ تیسرا سبب کھیتوں میں کیمیائی کھادوں اور کیڑے مار ادویات کا زیادہ استعمال ہے جو بارش کے پانی کے ساتھ بہہ کر اور زمین میں رس کر کنوؤں اور ٹیوب ویلوں کا پانی خراب کرتا ہے۔ چوتھا سبب کھلے مقامات پر رفع حاجت، جانوروں کے باڑے اور قبرستانوں کا پانی کے ذرائع کے قریب ہونا ہے جس سے جراثیم پانی میں شامل ہو جاتے ہیں۔ پانچواں سبب پینے کے پانی کا غلط ذخیرہ ہے: کھلے اور گندے برتن، ٹینکی کی صفائی نہ ہونا اور پانی میں ہاتھ یا گندا برتن ڈبونا گھر کے اندر آلودگی پیدا کرتا ہے۔ ان اسباب کو سمجھے بغیر بچاؤ ممکن نہیں۔

آلودگی سے بچاؤ اور پینے کے پانی کی حفاظت

آلودگی سے بچاؤ گھر سے شروع ہوتا ہے۔ پینے کا پانی ہمیشہ صاف، ڈھکے ہوئے اور ٹونٹی والے یا لمبے دستے والے برتن میں رکھیں تاکہ ہاتھ ڈبونے کی نوبت نہ آئے، اور گھڑا یا کولر باقاعدگی سے دھوئیں۔ پانی ابال کر استعمال کرنا جراثیم ختم کرنے کا آزمودہ طریقہ ہے؛ ابلا ہوا پانی ٹھنڈا کر کے صاف برتن میں رکھیں۔ جہاں سہولت ہو وہاں مناسب فلٹر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ گھر کی پانی کی ٹینکی کی باقاعدہ صفائی لازمی کرائیں اور نلکوں کے اردگرد گندگی جمع نہ ہونے دیں۔ کوڑا کرکٹ نالوں اور پانی کے ذرائع میں پھینکنے کے بجائے مقررہ جگہ پر ڈالیں تاکہ نالے بند نہ ہوں اور گندا پانی واپس گھروں میں نہ آئے۔ معاشرتی سطح پر فیکٹریوں کو فضلہ صاف کر کے خارج کرنے کا پابند بنانا، سیوریج کے نظام کی بہتری اور پانی کے ذرائع کے قریب گندگی کے ڈھیروں کی روک تھام حکومت اور اداروں کی ذمہ داری ہے مگر عوامی تعاون کے بغیر یہ کوششیں کامیاب نہیں ہوتیں۔ ذیل کی شکل میں گھر میں محفوظ پانی کا سلسلہ دکھایا گیا ہے۔ بیماری کی علامات، خاص طور پر اسہال اور الٹی، ظاہر ہوں تو فوری طور پر مستند ڈاکٹر سے رجوع کریں، خود علاجی سے گریز کریں۔

USMAN NOTES www.usmannotes.com

Figure 1: Safe Drinking Water at Home — From Source to Glass (Schematic)



USMAN NOTES www.usmannotes.com

شکل :مندرجہ بالا خاکہ صرف وضاحت کے لیے ہے۔(Schematic / Illustrative)

مسئلہ	بچاؤ کا عملی طریقہ
نلکا کھلا رہنا اور رساؤ	ضرورت پر نلکا کھولیں، لوٹا استعمال کریں، رساؤ فوراً مرمت کرائیں
فرش و گاڑی کی دھلائی	بالٹی اور کپڑا استعمال کریں، پائپ کی دھار سے گریز کریں
ٹینکی کا اوور فلو	فلوٹ والو لگائیں اور موٹر کا وقت مقرر کریں
پینے کے پانی کی آلودگی	ابالنا یا فلٹر، ڈھکا ہوا صاف برتن، ٹینکی کی باقاعدہ صفائی
نالوں میں کوڑا پھینکنا	کوڑا مقررہ جگہ ڈالیں، نالے اور پانی کے ذرائع صاف

رکھیں	

نتیجہ) خلاصہ(

خلاصہ یہ ہے کہ پانی کا ضیاع اور آلودگی دونوں انسانی عادات ہی کی پیداوار ہیں اور دونوں کا علاج بھی عادات کی اصلاح میں ہے۔ نلکا بند رکھنا، رساؤ کی مرمت، پانی کا دوبارہ استعمال، پینے کے پانی کو ابال کر اور ڈھک کر رکھنا اور کوڑا پانی کے ذرائع سے دور رکھنا، یہ سادہ اقدامات ہر گھرانہ آج سے اپنا سکتا ہے۔ صاف پانی صرف سہولت نہیں بلکہ صحت اور زندگی ہے؛ اس کی حفاظت آنے والی نسلوں کے لیے ہم سب کی مشترکہ ذمہ داری ہے۔

سوال نمبر 2 کا جواب

سوال نمبر :2 گارڈننگ کے فوائد بیان کیجیے۔ 20) نمبر (

تعارف

گارڈننگ سے مراد گھر کے صحن، باغیچے، چھت یا گملوں میں پھول، پودے اور سبزیاں اگانے کا شوق اور عمل ہے۔ جب اس میں خاص طور پر گھریلو ضرورت کی سبزیاں اگائی جائیں تو اسے کچن گارڈننگ کہتے ہیں۔ بظاہر یہ ایک تفریحی مشغلہ لگتا ہے مگر حقیقت میں گارڈننگ صحت، معیشت، ماحول اور ذہنی سکون چاروں کے لیے فائدہ مند ہے۔ مہنگائی کے اس دور میں جب سبزیوں کی قیمتیں آسمان کو چھو رہی ہیں اور بازار کی سبزیوں پر کیمیائی چھڑکاؤ کے خدشات بھی رہتے ہیں، گھر کی اگائی ہوئی سبزی ایک نعمت سے کم نہیں۔ اس جواب میں گارڈننگ کے فوائد کو غذائی، جسمانی، ذہنی، ماحولیاتی، معاشی اور تعلیمی پہلوؤں سے تفصیل سے بیان کیا گیا ہے اور آخر میں محدود جگہ میں گارڈننگ کے عملی طریقے بھی دیے گئے ہیں۔

تازہ، سستی اور محفوظ سبزیوں کا حصول

گارڈننگ کا سب سے بڑا فائدہ تازہ سبزیوں کا گھر پر دستیاب ہونا ہے۔ پالک، دھنیا، پودینہ، ٹماٹر، مرچ، بھنڈی، کریلے اور سلاد جیسی سبزیاں موسم کے مطابق گھر میں آسانی سے اگ جاتی ہیں۔ گھر کی سبزی توڑتے ہی پکائی جاتی ہے اس لیے اس کی غذائیت مکمل رہتی ہے، جبکہ بازار کی سبزی منڈیوں اور دکانوں میں دنوں پڑی رہ کر تازگی کھو دیتی ہے۔ دوسرا فائدہ حفاظت ہے :گھر میں ہم کیمیائی کیڑے مار ادویات کے بجائے قدرتی طریقے استعمال کر سکتے ہیں، اس لیے سبزی زہریلے اثرات سے پاک ہوتی ہے اور بچوں و بزرگوں کے لیے محفوظ رہتی ہے۔ تیسرا فائدہ ذائقہ ہے؛ گھر کی سبزی کا ذائقہ اور خوشبو بازار کی سبزی سے نمایاں طور پر بہتر ہوتی ہے جس سے سادہ کھانا بھی لذیذ بن

جاتا ہے۔ چوتھا فائدہ یہ ہے کہ ضرورت کے وقت چند پتوں یا چند ٹماٹروں کے لیے بازار جانے کی زحمت ختم ہو جاتی ہے اور کھانا وقت پر تیار ہوتا ہے۔

معاشی بچت اور جسمانی صحت

معاشی پہلو سے گارڈننگ گھریلو بجٹ پر بوجھ کم کرتی ہے۔ بیج اور کھاد کا خرچ نہ ہونے کے برابر ہے جبکہ اس کے بدلے میں مہینے بھر کی سبز مصالحہ جات، سلاد اور موسمی سبزیاں حاصل ہوتی ہیں۔ فالتو پیداوار پڑوسیوں اور عزیزوں کو تحفے میں دے کر تعلقات بھی مضبوط کرتے ہیں اور کچھ گھرانے اضافی پیداوار بیچ کر معمولی آمدنی بھی حاصل کر لیتے ہیں۔ جسمانی صحت کے پہلو سے باغبانی ایک ہلکی پھلکی ورزش ہے؛ کھدائی، گوڈی، پانی دینا اور پودوں کی دیکھ بھال سے جسم حرکت میں رہتا ہے، پٹھے مضبوط ہوتے ہیں اور تازہ ہوا و دھوپ سے جسم کو حیاتین ڈی بھی ملتا ہے۔ بڑھاپے اور بیٹھے رہنے والے طرزِ زندگی میں یہ سرگرمی جوڑوں کی لچک اور دل کی صحت کے لیے بھی مفید سمجھی جاتی ہے، البتہ دھوپ میں کام کرتے وقت احتیاط اور اپنی جسمانی استطاعت کا خیال ضروری ہے اور کسی بیماری کی صورت میں ڈاکٹر کے مشورے سے تجاوز نہیں کرنا چاہیے۔

ذہنی سکون اور ماحولیاتی فوائد

گارڈننگ کا ذہنی فائدہ آج کے دور میں خاص اہمیت رکھتا ہے۔ ہریالی دیکھنا، مٹی چھونا اور اپنے لگائے پودے کو بڑھتا دیکھنا ذہنی دباؤ اور پریشانی کو کم کرتا ہے اور دل کو ایک خاص سکون دیتا ہے۔ بیج سے پودا اور پودے سے پھل بننے کا عمل انسان میں صبر، شکر اور قدرت سے قربت کا احساس پیدا کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خالی وقت کا یہ مشغلہ موبائل اور اسکرین کی لت سے نجات کا بھی ذریعہ بنتا ہے۔ ماحولیاتی پہلو سے پودے ہوا کو صاف کرتے ہیں، آکسیجن فراہم کرتے ہیں، گرد و غبار کم کرتے ہیں اور گھر کے درجہ حرارت کو معتدل رکھتے ہیں؛ گرمیوں میں درخت اور بیلیں گھر کو سایہ دے کر ٹھنڈا رکھتی ہیں۔ پودوں پر پرندے، تتلیاں اور شہد کی مکھیاں آتی ہیں جس سے قدرتی ماحول کا توازن برقرار رہتا ہے اور بچوں کو قدرت کا مشاہدہ بھی ہوتا ہے۔ بارش کا پانی زمین میں جذب ہونے سے زیرِ زمین پانی کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔

بچوں کی تربیت اور خاندانی اشتراک

گارڈننگ بچوں کی عملی تعلیم کا بہترین ذریعہ ہے۔ جب بچہ اپنے ہاتھ سے بیج بوتا ہے، پانی دیتا ہے اور پھر اس کا پھل کھاتا ہے تو وہ محنت کی قدر، فطرت کے نظام اور صبر کا سبق بغیر کتاب کے سیکھ لیتا ہے۔ سائنس کے مضامین، مثلاً

پودے کی بڑھوتری، روشنی اور پانی کی ضرورت، اس کے لیے زندہ تجربہ بن جاتے ہیں۔ ایسے بچے سبزیاں کھانے میں بھی کم نخرہ کرتے ہیں کیونکہ وہ خود اس پیداوار کا حصہ ہوتے ہیں۔ خاندانی پہلو سے باغبانی پورے گھرانے کا مشترکہ مشغلہ بن سکتی ہے :بڑے رہنمائی کرتے ہیں، بچے مدد کرتے ہیں اور خواتین اپنے ذوق سے کیاریاں سجاتی ہیں۔ اس مشترکہ سرگرمی سے خاندانی قربت بڑھتی ہے اور گھر کا ماحول خوشگوار رہتا ہے۔ بزرگوں کے لیے یہ وقت گزاری کا صحت بخش اور بامقصد ذریعہ ہے جس سے وہ خود کو کارآمد اور مصروف محسوس کرتے ہیں۔

گارڈننگ کا فائدہ	پہلو
تازہ، کیمیائی اثرات سے پاک سبزیاں اور مکمل غذائیت	غذائیت
بازار کے خرچ میں کمی، بیج کے معمولی خرچ پر مہینوں کی پیداوار	معیشت
ہلکی ورزش، تازہ ہوا اور دھوپ سے جسم کو فائدہ	جسمانی صحت
دباؤ میں کمی، سکون اور صبر و شکر کا احساس	ذہنی صحت
صاف ہوا، سایہ، ٹھنڈک اور پرندوں و کیڑوں کے لیے پناہ	ماحول
بچوں کے لیے محنت، فطرت اور ذمہ داری کا عملی سبق	تربیت

محدود جگہ میں گارڈننگ کے طریقے

یہ خیال درست نہیں کہ گارڈننگ کے لیے بڑا باغ لازم ہے۔ شہروں میں جگہ کم ہو تو گملے، پرانے ڈبے، بالٹیاں اور کریٹ استعمال کیے جا سکتے ہیں؛ دھنیا، پودینہ، مرچ اور ٹماٹر گملوں میں خوب اگتے ہیں۔ چھت پر ہلکے گملے رکھ کر چھوٹا سا باغ بنایا جا سکتا ہے، البتہ چھت کی مضبوطی اور پانی کی نکاسی کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ کھڑکی کے پاس دھوپ آتی ہو تو وہاں بھی چھوٹے پودے رکھے جا سکتے ہیں۔ کامیابی کے لیے موسم کے مطابق بیج منتخب کریں، مٹی میں گوبر کی کھاد ملائیں، پانی صبح یا شام دیں اور ضرورت سے زیادہ نہ دیں، اور پودوں کو کیڑوں سے بچانے کے لیے قدرتی طریقوں کو ترجیح دیں۔ تھوڑی سی باقاعدگی اس شوق کو کامیاب بناتی ہے۔

نتیجہ) خلاصہ(

خلاصہ یہ ہے کہ گارڈننگ ایک ایسا ہمہ جہت فائدے والا عمل ہے جو تازہ اور محفوظ غذا دیتا ہے، گھریلو بجٹ سنبھالتا ہے، جسم کو حرکت اور دل کو سکون بخشتا ہے، ماحول کو صاف و سرسبز بناتا ہے اور بچوں کی تربیت کا ذریعہ بھی بنتا ہے۔ تھوڑی سی جگہ اور تھوڑا سا وقت اس کے لیے کافی ہے۔ ہر گھرانے کو چاہیے کہ وہ اپنی استطاعت کے مطابق چند پودے ضرور لگائے تاکہ یہ فوائد اس کی روزمرہ زندگی کا حصہ بن جائیں۔

سوال نمبر 3 کا جواب

سوال نمبر 3: باورچی خانے کی صفائی کیوں ضروری ہے؟ روشنی ڈالیے۔ (نمبر 20)

تعارف

باورچی خانہ گھر کا وہ دل ہے جہاں سے پورے خاندان کی غذا تیار ہو کر نکلتی ہے۔ جس جگہ کھانا پکے، اگر وہی جگہ گندی ہو تو صاف ستھری غذا کا تصور بھی ممکن نہیں رہتا، کیونکہ گندگی کے ساتھ جراثیم بھی کھانے میں شامل ہو جاتے ہیں اور پھر پورا خاندان پیٹ کی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ اکثر بیماریاں، خاص طور پر اسہال، پیچش، ٹائیفائیڈ اور خوراک کی زہر آلودگی، باورچی خانے کی لاپرواہی ہی سے جنم لیتی ہیں۔ اس سوال میں اسی نکتے پر روشنی ڈالی گئی ہے کہ باورچی خانے کی صفائی کیوں ضروری ہے: اس کا تعلق صحت سے بھی ہے، کھانے کے ذائقے اور حفاظت سے بھی، اور گھر کے ماحول اور اسلامی تعلیمات میں صفائی کی اہمیت سے بھی۔ جواب میں صفائی کی ضرورت کی وجوہات کے ساتھ باورچی خانے کو صاف رکھنے کے عملی طریقے بھی بیان کیے گئے ہیں۔

جراثیم اور بیماریوں سے بچاؤ

صفائی کی سب سے بڑی وجہ جراثیم سے بچاؤ ہے۔ باورچی خانے میں کچا گوشت، سبزیوں کے چھلکے، بچا ہوا کھانا اور نمی وہ ماحول پیدا کرتے ہیں جس میں بیکٹیریا تیزی سے بڑھتے ہیں۔ اگر چولہے کے اردگرد تیل اور سالن کے چھینٹے صاف نہ کیے جائیں، برتن دیر تک سنک میں پڑے رہیں اور کوڑا کئی دن گھر میں سڑتا رہے تو مکھیاں، لال بیگ اور چوہے آ جاتے ہیں جو جراثیم ایک جگہ سے دوسری جگہ اور کھانے تک پہنچاتے ہیں۔ گندے ہاتھوں یا گندے کپڑے سے برتن پونچھنے سے بھی جراثیم کھانے میں شامل ہو جاتے ہیں۔ بچے اور بزرگ ان جراثیم سے جلد بیمار ہوتے ہیں۔ جب باورچی خانہ صاف ہوتا ہے تو جراثیم کی پرورش گاہ ختم ہو جاتی ہے اور کھانا محفوظ رہتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ صحت کے ماہرین کہتے ہیں کہ بیماریوں سے بچاؤ کا پہلا قلعہ اسپتال نہیں بلکہ صاف باورچی خانہ ہے۔

کھانے کی حفاظت، ذائقہ اور معاشی پہلو

دوسری وجہ کھانے کی حفاظت اور ذائقہ ہے۔ صاف باورچی خانے میں رکھا آٹا، چاول اور مصالحے نمی، کیڑوں اور بدبو سے محفوظ رہتے ہیں؛ گندے اور بے ترتیب باورچی خانے میں اشیا خراب ہو کر ضائع ہو جاتی ہیں جو معاشی نقصان بھی ہے۔ کھلی رکھی اشیا میں کیڑے پڑ جانا اور مصالحوں کا آپس میں بدبو بدل لینا عام بات ہے۔ صاف برتن میں پکا کھانا ذائقے میں بھی بہتر ہوتا ہے کیونکہ پرانے تیل اور جلی ہوئی تہہ کا ذائقہ نئے کھانے میں نہیں آتا۔ تیسری وجہ حفاظت اور سکون ہے :صاف فرش پر پھسلنے کا خطرہ کم ہوتا ہے، چولہے کے پاس کپڑا اور کاغذ نہ ہونے سے آگ لگنے کا اندیشہ گھٹتا ہے اور گیس کے رساؤ کی بو صاف ماحول میں فوراً محسوس ہو جاتی ہے۔ چوتھی وجہ نفسیاتی ہے :صاف ستھرا باورچی خانہ کام کرنے والی کا دل بڑھاتا ہے، کھانا شوق سے پکتا ہے اور گھر والوں کو بھی کھانے میں لطف آتا ہے، جبکہ گندا ماحول اکتاہٹ اور لاپرواہی پیدا کرتا ہے۔ دین اسلام میں صفائی کو نصف ایمان قرار دیا گیا ہے، اس اصول کے مفہوم میں باورچی خانے کی صفائی بھی شامل ہے۔ مزید تفصیلی دینی رہنمائی علماء کرام سے حاصل کرنی چاہیے۔

صفائی کے عملی طریقے :ذاتی صفائی اور برتن

باورچی خانے کی صفائی کا آغاز کھانا پکانے والے کی ذاتی صفائی سے ہوتا ہے۔ کھانا پکانے اور پیش کرنے سے پہلے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھوئیں، ناخن تراشے ہوئے رکھیں، بال باندھ کر یا ڈھک کر رکھیں اور صاف اپرن استعمال کریں۔ زخم یا کھانسی نزلے کی صورت میں کھانا پکانے میں احتیاط برتیں۔ برتن استعمال کے فوراً بعد دھوئیں؛ دیر تک رکھے برتنوں میں بچا کھانا خشک ہو کر جراثیم کی غذا بنتا ہے۔ برتن دھونے کے اسفنج اور کپڑے کو روزانہ دھو کر دھوپ میں سکھائیں کیونکہ نم کپڑا خود جراثیم کا گھر ہوتا ہے۔ کٹنگ بورڈ سبزی اور گوشت کے لیے الگ رکھیں یا ہر استعمال کے بعد اچھی طرح دھوئیں۔ پکے ہوئے اور کچے کھانے کو الگ رکھیں تاکہ کچے گوشت کے جراثیم پکی غذا تک نہ پہنچیں۔ یہ چھوٹی عادات صفائی کی اصل بنیاد ہیں۔

صفائی کے عملی طریقے :جگہ، کوڑا اور ذخیرہ

جگہ کی صفائی میں چولہا، سنک، فرش اور دیواروں کی نچلی سطح روزانہ یا باقاعدہ وقفے سے صاف کرنا شامل ہے۔ چولہے پر گرا سالن اسی وقت پونچھیں ورنہ جل کر تہہ بن جاتا ہے۔ فرش جھاڑو اور پوچے سے صاف رکھیں تاکہ گرا ہوا دانہ اور نمی کیڑوں کو دعوت نہ دے۔ کوڑے کے لیے ڈھکن والا ڈبہ استعمال کریں اور کوڑا روزانہ گھر سے باہر مقررہ جگہ پر ڈالیں؛ کوڑا باورچی خانے میں جمع رکھنا سب سے بڑی غلطی ہے۔ ذخیرے کی صفائی کے لیے آٹا،

چاول اور دالیں صاف ڈبوں میں ڈھک کر خشک جگہ رکھیں، بڑا ذخیرہ پہلے استعمال کریں اور خراب یا کیڑا لگی شے فوراً الگ کر دیں۔ فریج کی باقاعدہ صفائی کریں، بچا کھانا ڈھک کر رکھیں اور کئی دن پرانا کھانا استعمال نہ کریں۔ چوہوں اور کیڑوں سے بچاؤ کے لیے دراڑیں بند رکھیں، کھانا کھلا نہ چھوڑیں اور کیمیائی ادویات کھانے کی اشیا سے دور رکھیں۔ ذیل کا جدول صفائی کا ایک سادہ معمول پیش کرتا ہے۔

صفائی کا کام	وقفہ
برتن فوراً دھونا، چولہا و سنک پونچھنا، کوڑا باہر ڈالنا، فرش جھاڑنا	روزانہ
فرش و دیواریں دھونا، اسفنج و کپڑے بدلنا، فریج کی اشیا کی جانچ	ہفتہ وار
فریج و الماریوں کی مکمل صفائی، ذخیرے کے ڈبوں کی جانچ، دراڑوں کی مرمت	ماہانہ

USMAN NOTES www.usmannotes.com

صفائی کی عادت اور گھر والوں کی مشترکہ ذمہ داری

یہ بات بھی ذہن میں رہے کہ باورچی خانے کی صفائی صرف کھانا پکانے والے ایک فرد کی ذمہ داری نہیں بلکہ پورے گھر کی مشترکہ عادت ہونی چاہیے۔ جو بھی فرد باورچی خانے سے کچھ لے، وہ اپنی استعمال کی ہوئی چیز دھو کر یا اپنی جگہ رکھ کر آئے؛ بچوں کو بچپن سے یہ سکھایا جائے کہ کھانا کھانے کے بعد اپنی پلیٹ سنک تک پہنچانا اور گرا ہوا کھانا صاف کرنا ان کا کام ہے۔ اسی طرح گھر میں آنے والے مہمان اور کام کرنے والے افراد بھی اگر یہی معمول اپنائیں تو صفائی برقرار رکھنا آسان ہو جاتا ہے۔ تجربہ یہ بتاتا ہے کہ صفائی کا اصل راز بڑی بڑی مہمات نہیں بلکہ چھوٹی چھوٹی روزمرہ عادات ہیں: ہر کام کے بعد جگہ صاف کر دینا، ہر شے کو اس کی مقررہ جگہ پر رکھنا اور گندگی کو جمع ہونے سے پہلے ختم کر دینا۔ جس گھر میں یہ عادات پروان چڑھ جائیں وہاں باورچی خانہ خود بخود صاف رہتا ہے اور بیماریاں بھی کم ہوتی ہیں۔

نتیجہ) خلاصہ(

خلاصہ یہ ہے کہ باورچی خانے کی صفائی محض ظاہری سجاوٹ نہیں بلکہ پورے خاندان کی صحت کی حفاظت ہے۔ صاف باورچی خانہ جراثیم اور بیماریوں کو روکتا ہے، کھانے کی غذائیت و ذائقہ محفوظ رکھتا ہے، اشیا کے ضیاع اور

حادثات سے بچاتا ہے اور گھر کے ماحول کو خوشگوار بناتا ہے۔ ذاتی صفائی، برتن و جگہ کی باقاعدہ صفائی، کوڑے کا درست انتظام اور ذخیرے کی دیکھ بھال، یہ چار عادات اپنا لی جائیں تو باورچی خانہ واقعی صحت کا مرکز بن جاتا ہے۔ اسی لیے اس سوال کا جواب ہر طالب علم کو عملی سبق دیتا ہے کہ صفائی کو بوجھ نہیں، عادت بنایا جائے۔

سوال نمبر 4 کا جواب

سوال نمبر 4: صحت کی تعلیم میں سکولوں کے کردار کی اہمیت بیان کیجیے۔ (20 نمبر)

تعارف

صحت کی تعلیم سے مراد بچوں کو صحت مند زندگی کے اصول سکھانا ہے :صفائی کی عادات، متوازن غذا، کھیل و ورزش، بیماریوں سے بچاؤ اور ذہنی تندرستی۔ انسان کی زندگی میں جو عادت بچپن میں پڑ جائے وہ عمر بھر ساتھ رہتی ہے، اور بچپن کا بڑا حصہ سکول میں گزرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صحت کی تعلیم میں سکولوں کا کردار بنیادی اہمیت رکھتا ہے؛ گھر کے بعد سکول ہی وہ ادارہ ہے جہاں بچہ منظم طریقے سے سیکھتا ہے، اساتذہ کی نگرانی میں عمل کرتا ہے اور ساتھیوں کے ساتھ مل کر عادات بناتا ہے۔ پاکستان جیسے ملک میں جہاں بچوں میں غذائی کمی، صفائی کی لاپرواہی اور دانتوں و آنکھوں کے مسائل عام ہیں، سکول اس کمی کو پورا کرنے کا سب سے مؤثر ذریعہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس جواب میں سکولوں کے اس کردار کو نصاب، اساتذہ، صفائی، غذا، کھیل، طبی معائنے اور والدین سے رابطے کے حوالے سے تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔

نصاب اور اساتذہ کا کردار

سکول کا پہلا کردار علم کی فراہمی ہے۔ صحت سے متعلق اسباق، مثلاً جسم کی ساخت، غذائی اجزا، صفائی اور بیماریوں سے بچاؤ، نصاب کا حصہ ہوں تو ہر بچے تک یہ علم پہنچتا ہے خواہ اس کے گھر میں یہ آگاہی ہو یا نہ ہو۔ مگر اصل اہمیت استاد کی ہے کیونکہ بچہ کتاب سے زیادہ استاد کے عمل سے سیکھتا ہے۔ استاد اگر خود ہاتھ دھونے، صاف پانی پینے اور سادہ غذا کی عادت رکھتا ہو تو بچے قدرتی طور پر اس کی تقلید کرتے ہیں۔ استاد روزانہ کی چھوٹی ہدایات، مثلاً کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا، ناخن تراشنا، دانت صاف رکھنا اور کلاس کو صاف رکھنا، کو معمول بنا کر صحت کو بچوں کی زندگی کا حصہ بنا سکتا ہے۔ سکول میں ہونے والی صبح کی اسمبلی، صحت کے ہفتے، پوسٹر سازی اور تقریری مقابلے اس تعلیم کو دلچسپ بناتے ہیں۔ یوں سکول علم کو عادت میں بدلنے کی وہ مشین ہے جو کسی اور ادارے کے پاس نہیں۔

صفائی کی عادات اور سکول کا ماحول

دوسرا کردار عملی ماحول فراہم کرنا ہے۔ سکول میں صاف پینے کے پانی کی سہولت، صاف واش روم، کوڑے دانوں کی موجودگی اور صاف ستھرا کینٹین یا ٹفن کا انتظام ہو تو بچے صحت کے اصول صرف پڑھتے نہیں بلکہ جیتے ہیں۔ ہاتھ دھونے کی جگہ پر صابن کی موجودگی اور وقفے سے پہلے ہاتھ دھلوانے کا معمول بچوں میں زندگی بھر کی عادت ڈال دیتا ہے۔ اس کے برعکس اگر سکول کا ماحول ہی گندا ہو تو کتابی تعلیم بے اثر ہو جاتی ہے، اس لیے کہا جاتا ہے کہ سکول کا ماحول خود سب سے بڑا استاد ہے۔ بچے یہ عادات گھر لے جاتے ہیں اور والدین و بہن بھائیوں کو بھی متاثر کرتے ہیں، یوں سکول کی صحت تعلیم پورے معاشرے میں پھیلتی ہے۔ اسی طرح سکول میں صفائی کی نگرانی کے لیے بچوں کی چھوٹی ٹیمیں بنانا ان میں ذمہ داری اور قیادت کا احساس بھی پیدا کرتا ہے۔

غذائی آگاہی، کھیل اور طبی معائنہ

تیسرا کردار غذائی آگاہی ہے۔ سکول بچوں کو متوازن غذا، گھریلو ٹفن کی اہمیت اور بازاری فاسٹ فوڈ و میٹھے مشروبات کے نقصانات سکھا سکتا ہے۔ لنچ باکس میں پھل اور گھر کا کھانا لانے کی ترغیب اور کینٹین میں صحت بخش اشیا کی فراہمی اس کا عملی پہلو ہے۔ چوتھا کردار کھیل اور ورزش کا ہے: باقاعدہ کھیل کا پیریڈ بچوں کو موٹاپے، کمزوری اور سستی سے بچاتا ہے اور ٹیم ورک و ضبطِ نفس بھی سکھاتا ہے۔ پانچواں کردار طبی نگرانی ہے: سکول میں وقفے وقفے سے بچوں کا قد و وزن، نظر، دانت اور عمومی معائنہ ہو تو غذائی کمی اور بیماریاں ابتدائی مرحلے میں پکڑی جاتی ہیں اور والدین کو علاج کی راہ دکھائی جاتی ہے۔ حفاظتی ٹیکہ جات کی مہمات میں سکول کی شراکت بچوں تک ویکسین پہنچانے کا تیز ترین ذریعہ ہے۔ کسی بھی طبّی مسئلے کا حتمی علاج مستند ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے؛ سکول کا کام آگاہی، شناخت اور بروقت رہنمائی ہے۔

سکول کا عملی کردار	شعبہ
صحت و غذائیت کے اسباق، استاد کا عملی نمونہ	نصاب و تدریس
صاف پانی، صابن، صاف واش روم اور صاف کینٹین	ماحول
متوازن ٹفن کی ترغیب، فاسٹ فوڈ کے نقصانات کی آگاہی	غذا
باقاعدہ کھیل و ورزش، موٹاپے اور سستی سے بچاؤ	کھیل
قد و وزن، نظر و دانت کا معائنہ، ٹیکہ جات میں شراکت	طبی نگرانی

اجلاس و پیغامات کے ذریعے صحت آگاہی گھروں تک پہنچانا	والدین سے رابطہ

والدین اور معاشرے سے رابطہ اور ذہنی صحت

سکول کا چھٹا کردار والدین اور معاشرے سے رابطہ ہے۔ والدین اساتذہ کے اجلاس، پیغامات اور صحت کے دنوں کے ذریعے سکول کی سیکھ گھر تک پہنچاتے ہے۔ بہت سے والدین بچوں کے سکول سے ہی صفائی و غذائیت کے اصول سیکھتے ہیں۔ یوں سکول صرف بچوں کا نہیں، پورے خاندان کی صحت تعلیم کا مرکز بن جاتا ہے۔ ساتواں کردار ذہنی صحت اور اچھے اخلاق سے متعلق ہے :سکول بچوں کو نشے جیسی بری عادات سے دور رہنے، ذہنی دباؤ کا سامنا کرنے اور ساتھیوں کے ساتھ اچھا سلوک کرنے کی تربیت دیتا ہے۔ امتحان کے دباؤ اور سماجی مسائل میں استاد کی رہنمائی بچے کو غلط راستے سے بچاتی ہے۔ آٹھواں کردار ہنگامی آگاہی ہے :ابتدائی طبی امداد کی بنیادی معلومات اور حادثات سے بچاؤ کی تعلیم بچوں کو زندگی بھر کام آتی ہے۔ ان تمام پہلوؤں سے ظاہر ہوتا ہے کہ سکول کا کردار کتابی علم سے کہیں بڑھ کر کردار سازی اور صحت سازی کا ہے۔

اس کردار کے عملی نتائج

سکولوں کے اس کردار کے نتائج عملی زندگی میں واضح نظر آتے ہیں۔ جن سکولوں میں صفائی، صاف پانی اور صحت کی تعلیم کا باقاعدہ نظام ہوتا ہے وہاں بچوں میں اسہال، جلدی امراض اور دانتوں کی خرابی جیسی عام بیماریاں نسبتاً کم ہوتی ہیں اور حاضری بھی بہتر رہتی ہے، کیونکہ صحت مند بچہ باقاعدگی سے سکول آتا ہے اور توجہ سے پڑھتا ہے۔ اس کے برعکس صحت کی سہولتوں سے محروم سکولوں میں بیماریوں کی وجہ سے بچوں کی تعلیم بار بار ٹوٹتی ہے اور کمزور بچے پڑھائی میں پیچھے رہ جاتے ہیں۔ ایک اور نتیجہ یہ ہے کہ سکول سے سیکھی ہوئی عادات پوری ایک نسل کی طرزِ زندگی بدل دیتی ہیں؛ آج کا بچہ کل کا والدین بن کر یہی عادات اپنے بچوں کو منتقل کرتا ہے۔ یوں سکول میں صحت پر کی گئی معمولی سی توجہ دراصل پورے معاشرے کے مستقبل میں سرمایہ کاری ہے جس کے ثمرات دہائیوں تک ملتے رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ تعلیمی پالیسیوں میں صحت کی تعلیم کو محض اضافی مضمون نہیں بلکہ بنیادی ضرورت سمجھا جاتا ہے۔

نتیجہ) خلاصہ(

USMAN NOTES www.usmannotes.com

خلاصہ یہ ہے کہ صحت کی تعلیم میں سکولوں کے کردار کی اہمیت ناقابلِ انکار ہے :سکول علم دیتا ہے، استاد نمونہ بنتا ہے، ماحول عادت بناتا ہے، غذائی و طبی نگرانی بیماریاں ابتدائی مرحلے میں روکتی ہے اور والدین سے رابطہ یہ اثرات پورے معاشرے میں پھیلاتا ہے۔ صحت مند بچہ اچھا طالب علم بنتا ہے اور صحت مند طالب علم آگے چل کر صحت مند شہری۔ اس لیے حکومت، اساتذہ اور والدین تینوں کو چاہیے کہ وہ سکولوں میں صحت کی تعلیم اور سہولتوں کو ترجیح دیں کیونکہ یہ سرمایہ کاری قوم کے مستقبل پر ہوتی ہے۔

سوال نمبر 5 کا جواب

سوال نمبر :5 نشے وقیں پر روشنی ڈالیے۔ (20 نمبر)

نوٹ :سوال کا دوسرا لفظ کتابچے میں اسی صورت'' وقیں ''میں چھپا ہے جو بظاہر طباعتی صورت ہے اور اس کا واضح مفہوم کتابچے سے ثابت نہیں ہوتا۔ موضوع کا پہلا اور واضح لفظ نشے ''ہے، اس لیے یہ جواب نشے) منشیات (کے موضوع پر مکمل دیا گیا ہے جس میں وقتی اثرات بھی شامل کیے گئے ہیں تاکہ سوال کے ہر ممکن مفہوم کا احاطہ ہو جائے۔

تعارف

نشہ یعنی منشیات کا استعمال آج کے معاشرے کے سنگین ترین مسائل میں سے ایک ہے۔ نشے سے مراد ایسی اشیا کا استعمال ہے جو دماغ اور جسم کے معمول کے نظام کو بدل کر انسان کو وقتی لذت یا بے خودی دیتی ہیں مگر رفتہ رفتہ اسے اپنا غلام بنا لیتی ہیں، مثلاً تمباکو اور سگریٹ، پان اور گٹکا، چرس، افیون، ہیروئن، شراب اور جدید دور کی کیمیائی منشیات۔ اس لعنت کی سب سے خطرناک بات یہ ہے کہ اس کا شکار زیادہ تر نوجوان ہوتے ہیں جو قوم کا مستقبل ہیں۔ ایک فرد کا نشہ صرف اس کی ذات تک محدود نہیں رہتا؛ اس کا خاندان معاشی و ذہنی اذیت میں مبتلا ہوتا ہے، جرائم بڑھتے ہیں اور معاشرہ ایک کارآمد فرد سے محروم ہو جاتا ہے۔ اس جواب میں نشے کی اقسام، وقتی اور دائمی اثرات، وجوہات، اور روک تھام و علاج کے طریقوں پر روشنی ڈالی گئی ہے تاکہ طالب علم اس مسئلے کی سنجیدگی کو سمجھے اور خود بھی بچے اور دوسروں کو بھی بچائے۔

نشے کی اقسام اور وقتی اثرات

نشہ آور اشیا کئی قسم کی ہیں۔ پہلی قسم تمباکو والی اشیا ہیں :سگریٹ، حقہ، پان، گٹکا اور نسوار، جو سب سے عام ہیں اور اکثر بڑے نشوں کا دروازہ بھی یہی بنتی ہیں۔ دوسری قسم روایتی منشیات ہیں :چرس، افیون اور بھنگ۔ تیسری قسم

خطرناک کیمیائی منشیات ہیں :ہیروئن، آئس اور مختلف گولیاں و انجیکشن، جن کی عادت سب سے تیزی سے پڑتی ہے اور نقصان بھی سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ چوتھی قسم شراب ہے جو کئی معاشروں میں پھیلی ہوئی ہے۔ وقتی اثرات میں نشہ کرنے والے کو لمحاتی سرور، بے فکری اور خود اعتمادی کا جھوٹا احساس ہوتا ہے، مگر ساتھ ہی چکر، متلی، دل کی دھڑکن کا بے قابو ہونا، فیصلے کی طاقت ختم ہونا اور حادثات کا خطرہ بھی اسی وقت پیدا ہو جاتا ہے۔ نشہ اترتے ہی بے چینی، گھبراہٹ اور دوبارہ نشے کی شدید طلب شروع ہو جاتی ہے، یہی طلب انسان کو عادی بنانے کا اصل جال ہے۔ وقتی لذت چند لمحوں کی ہوتی ہے مگر اس کے بدلے میں ادا کی جانے والی قیمت عمر بھر کی ہوتی ہے۔

دائمی اثرات :جسم، دماغ اور خاندان

مسلسل نشے کے دائمی اثرات تباہ کن ہیں۔ جسمانی طور پر پھیپھڑے، جگر، گردے اور دل شدید متاثر ہوتے ہیں؛ تمباکو سے منہ اور پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ بڑھتا ہے، انجیکشن کے ذریعے نشہ کرنے والوں میں ایڈز اور ہیپاٹائٹس جیسی بیماریاں پھیلتی ہیں اور بھوک مر جانے سے جسم کمزور و لاچار ہو جاتا ہے۔ ذہنی طور پر یادداشت کمزور، توجہ ختم اور مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے؛ نشے کا عادی ڈپریشن اور نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہو سکتا ہے اور اس کی تعلیم و ملازمت تباہ ہو جاتی ہے۔ خاندانی اثرات میں گھر کا بجٹ نشے کی نذر ہو جاتا ہے، بیوی بچوں کی ضروریات رہ جاتی ہیں، گھر میں لڑائی جھگڑا اور بے سکونی رہتی ہے اور بچوں کے سامنے برا نمونہ قائم ہوتا ہے۔ معاشرتی سطح پر نشے کی طلب پوری کرنے کے لیے چوری، ڈکیتی اور منشیات کی اسمگلنگ جیسے جرائم جنم لیتے ہیں۔ یہ اثرات کسی بھی بیماری کا علاج بتانے کے لیے نہیں، صرف آگاہی کے لیے بیان کیے گئے ہیں؛ علاج کا فیصلہ صرف مستند ڈاکٹر اور ماہرین ہی کر سکتے ہیں۔

نشے کی وجوہات

نشے کی وجوہات کو سمجھنا روک تھام کی بنیاد ہے۔ پہلی وجہ بری صحبت ہے؛ اکثر نوجوان دوستوں کے دباؤ اور دکھاوے میں پہلا قدم اٹھاتے ہیں اور پھر لوٹ نہیں پاتے۔ دوسری وجہ ذہنی دباؤ اور مسائل سے فرار کی کوشش ہے : امتحان کی ناکامی، بے روزگاری، گھریلو جھگڑے یا محرومی کا احساس انسان کو وقتی بھلاوے کی طرف لے جاتا ہے۔ تیسری وجہ تجسس اور لاعلمی ہے؛ نوجوان نقصان جانے بغیر تجربہ کر بیٹھتا ہے۔ چوتھی وجہ گھر کا ماحول ہے : والدین کا خود نشہ کرنا، بچوں پر توجہ نہ دینا اور ضرورت سے زیادہ لاڈ یا سختی دونوں بچے کو خطرے میں ڈالت ہیں۔ پانچویں وجہ منشیات کی آسان دستیابی اور میڈیا میں اس کی غلط چمک دمک ہے۔ چھٹی وجہ خالی وقت اور مثبت

مشاغل کی کمی ہے؛ جس نوجوان کے پاس کھیل، مطالعہ یا ہنر نہ ہو وہ غلط تفریح کی طرف جلد مائل ہوتا ہے۔ ان وجوہات سے معلوم ہوتا ہے کہ نشہ صرف فرد کی کمزوری نہیں بلکہ خاندان اور معاشرے کی غفلت کا نتیجہ بھی ہے۔

روک تھام اور علاج

نشے کی روک تھام علاج سے کہیں آسان اور مؤثر ہے۔ خاندان کی سطح پر والدین بچوں کو وقت دیں، ان کی صحبت پر نظر رکھیں، خود نشے سے دور رہ کر نمونہ بنیں اور بچوں سے دوستانہ تعلق رکھیں تاکہ وہ مسائل چھپانے کے بجائے بتائیں۔ تعلیمی اداروں میں آگاہی پروگرام، کھیل اور سبز سرگرمیاں نوجوانوں کو محفوظ رکھتی ہیں۔ معاشرتی سطح پر منشیات فروشوں کے خلاف قانون پر عمل، میڈیا کے ذریعے آگاہی اور مذہبی و اخلاقی تربیت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ دین اسلام میں نشہ آور اشیا کو حرام قرار دیا گیا ہے اور اس ممانعت کا مفہوم یہی ہے کہ عقل و جان کی حفاظت ہر حال میں مقدم ہے؛ تفصیلی شرعی احکام کے لیے مستند علماء کرام سے رجوع کرنا چاہیے۔ جو فرد عادی ہو چکا ہو اسے طعنہ دینے یا گھر سے نکالنے کے بجائے علاج کی طرف لے جانا چاہیے۔ نشے کا علاج مستند ڈاکٹروں اور بحالی کے مراکز میں مرحلہ وار ہوتا ہے جس میں دوا کے ساتھ نفسیاتی مدد، خاندان کا تعاون اور بعد کی دیکھ بھال شامل ہے۔ علاج کے بعد مریض کو پرانی صحبت سے دور رکھنا اور مثبت مصروفیت دینا دوبارہ لوٹنے سے بچاتا ہے۔ یہ بات یاد رہے کہ عادی مریض ہوتا ہے، مجرم نہیں؛ ہمدردی اور علاج ہی اس کی واپسی کا راستہ ہے۔

روک تھام کا اقدام	سطح
بری صحبت سے پرہیز، مثبت مشاغل، دباؤ کا صحت مند حل	فرد
بچوں پر توجہ و نظر، خود نمونہ بننا، دوستانہ ماحول	خاندان
آگاہی پروگرام، کھیل و سرگرمیاں، قانون پر عمل	سکول و معاشرہ
مستند ڈاکٹر و بحالی مرکز سے رجوع، خاندان کا تعاون، بعد کی دیکھ بھال	علاج

نتیجہ) خلاصہ(

خلاصہ یہ ہے کہ نشہ وقتی لذت کے بدلے زندگی بھر کی تباہی کا سودا ہے :یہ جسم و دماغ کو کھوکھلا کرتا ہے، خاندان کو اذیت میں ڈالتا ہے اور معاشرے میں جرائم و بیماریاں پھیلاتا ہے۔ اس کی جڑیں بری صحبت، ذہنی دباؤ، لاعلمی اور

غفلت میں ہیں اور اس کا علاج روک تھام، آگاہی، خاندانی توجہ اور بروقت طبی علاج میں ہے۔ ہر طالب علم کا فرض ہے کہ وہ خود اس لعنت سے بچے، اپنے ساتھیوں کو سمجھائے اور اگر کوئی اس میں مبتلا نظر آئے تو اسے نفرت کے بجائے علاج کی راہ دکھائے، کیونکہ یہی رویہ فرد کو بھی بچاتا ہے اور معاشرے کو بھی۔

USMAN NOTES
www.usmannotes.com